

Anna arjen liikuttaa lasta

Olemme luulleet, että pieni lapsi on aina liikkeessä.
Todellisuudessa 80 % lapsista liikkuu kuitenkin liian vähän.
Ongelma ratkaistaan päivittäisillä valinnoilla.
Sinä olet lapsesi paras ja tärkein liikuttaja.

helsinkiliikkuu.fi

Helsinki

Pienet lapset liikkuvat liian vähän

Pieni lapsi tutustuu ympäröivään maailmaan leikkimällä ja liikkumalla. Lapsi kurottelee, kiipeilee ja kupsahtelee tuon tuosta. Aikuisten mielikuvissa pieni lapsi onkin aina liikkeessä. Todellisuudessa 80 prosenttia lapsista liikkuu liian vähän. Liikkumisen puute ei johdu siitä, etteivätkö lapset harrastaisi ohjattua liikuntaa – päinvastoin liikunnan harrastaminen on yleisempää kuin koskaan. Ongelman ydin on, että luontainen liikkuminen on kadonnut arjesta. Edes säännöllisesti liikuntaa harrastavat eivät usein liiku riittävästi, sillä pääsääntöisesti arki kuluu lähes tyystin paikallaan. Helsingin kaupunki on tarttunut liikkumattomuuteen 60 konkreettisella toimenpiteellä.

Olemme koonneet perheesi käyttöön oheisen materiaalin, joka auttaa sinua:

Tunnistamaan ongelman,

että valtaosa pienistä lapsista liikkuu liian vähän

Löytämään perheelle mielekästä, hauskaa ja edullista tekemistä osoitteesta

helsinkiliikkuu.fi

Oivaltamaan,

että olennaista on tehdä liikkumisesta päivittäinen rutiini

Muistamaan,

että olet lapsesi paras liikuttaja. Kehu, kannusta ja mahdollista!

Ymmärtämään,

mitä lapsen riittävä liikkuminen käytännössä tarkoittaa

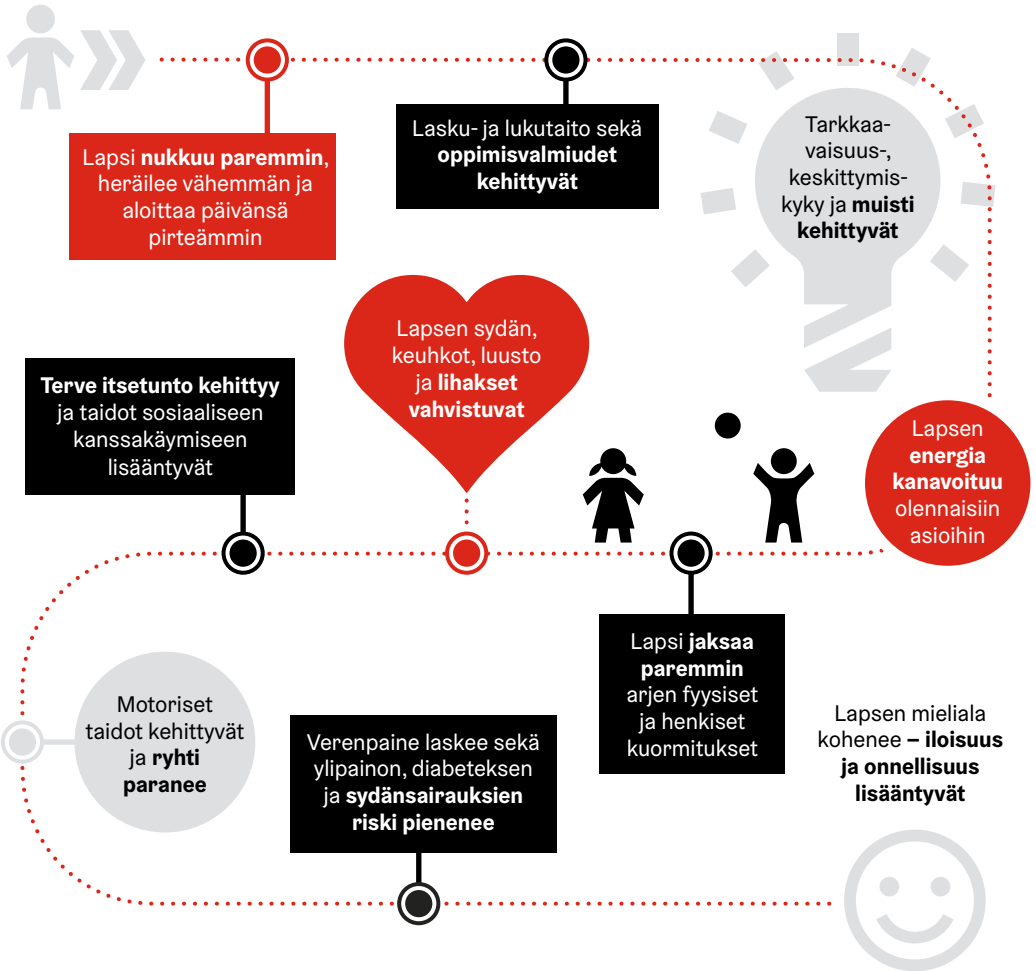
Huomaamaan,

että liikkumisen ansiosta lapsi nukahtaa paremmin, on terve ja iloisempi

Tiesitkö, että liikkumistottumukset alkavat urautua jo kolmevuotiaana?

Liikkuminen on paras lahja mitä lapselle voi antaa

Oletko huomannut, että lapsesi nukkuu paremmin ulkoilun jälkeen? Kyläileekö känkkäränkkä teillä harvemmin, jos olette olleet perheen kanssa retkellä lähimetsässä? Liikkumisen merkitys lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille on kiistaton ja todennettu lukuisin tutkimuksin. Liikkuva lapsi on onnellinen lapsi.



Aikuinen on lapselle esimerkki ja tärkein liikkumisen mahdollistaja.

Kolme tuntia liikkumista joka päivä – näin teemme sen

Alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua 3 tuntia joka päivä. Moni pohtii, miten tämä on käytännössä mahdollista? Lapsen riittävä liikkuminen voidaan varmistaa vain muuttamalla vallitsevia, osin virheellisiä ajattelutapoja.

Virheellisiä ajattelutapoja lasten liikkumisesta:

” Lapseni käy 2 kertaa viikossa ohjatussa liikunnassa. Se varmasti riittää.

Ohjattu liikunta on tärkeää ja mahdollistaa lapselle uusien taitojen oppimisen sekä mielekkään tekemisen sosiaalisessa ja turvallisessa ympäristössä. Ohjattu liikunta ei kuitenkaan korvaa omatoimisen liikkumisen tärkeyttä. Lapsi tarvitsee monipuolista liikettä joka päivä.

” Arkiaskareet, kävely päiväkotiin tai leikkiminen eivät ole oikeaa liikuntaa. Eihän niissä tule edes hiki.

Riittävä liikkuminen ei tarkoita kolmea tuntia urheilua, vaan kahta tuntia kevyttä liikkumista ja reipasta ulkoilua, tunnin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden lisäksi. Kaikki askeleet, fyysiset ponnistelut ja liikunnalliset leikit lasketaan ja niillä on merkitystä. Liikkuminen ei aina tarvitse erikseen järjestettyä aikaa, varusteita tai kuljetusta. Lähiympäristöön tutustuminen, leikkipuistossa touhuaminen, leikkiminen, pihapelit tai pyöräily päiväkotiin kartuttavat liikkumista. Pelkästään istumisen ja paikallaanolon vähentäminen on lapsen kehitykselle ja terveydelle hyväksi.

” Perheemme arki on niin kiireistä, ettei liikunnalle jää aikaa.

Arkea eletään tässä ja nyt – hetket tulevat ja menevät. Ehditänekö päiväkotiin, kastuvatko vaatteet sateessa, kuinka varjella lasta mustelmilta tai kuinka vapauttaa kädet kotitöille? Lapsen istuttaminen autoon, vaunuihin tai älylaitteen pariin tuovat hetkellisiä ja välttämättömiäkin helpotuksia arkeen. Asialla on kuitenkin kääntöpuolensa. Mikäli arjen vallinat poikkeuksetta rajoittavat liikettä, se kostaantuu lapsen hyvinvoinnissa noin 5–10 vuoden viiveellä. Liikkumisen ei tarvitse olla lisävaiva, vaan se helpottaa arkea. Liikkuva lapsi nukahtaa paremmin, on hyväntuulinen ja onnellisempi.

” Lapseni touhuu koko ajan. Hän varmasti liikkuu riittävästi.

Liikkumisessa on luonnollisesti suuria yksilöllisiä eroja. Tarkentunut tutkimustieto osoittaa, että pienet lapset eivät liiku niin paljon kuin luulemme. Arki on muuttunut. Lapset istuvat yllättävän paljon autossa, älylaitteella, päiväkodissa tai käräryissä. Erityisesti vauhdikkaan liikkumisen määrä jää monella lapsella kokonaan päivistä pois.



**1 tunti
vauhdikasta
liikkumista**



**2 tuntia
reipasta
ulkoilua
ja kevyttä
liikkumista**



3 tuntia

monipuolista
liikettä joka
päivä

**Tunti vauhdikasta
liikkumista päivässä:**

- Menemme leikkipuistoon, jossa voi juosta, kiipeillä ja leikkiä vauhdikkaasti muiden lasten kanssa.
- Menemme uimahalliin tai hiihtämään.
- Raivaan kodistamme tilaa lapsen vauhdikkaille leikeille. Lapsi saa touhuta ja juosta sisällä.
- Pyöräilemme mäkisessä maastossa.
- Leikimme naapuriperheiden kanssa taloyhtiön pihalla hippaa.
- Menemme ulkojälle pelaamaan ja luistelemaan.
- Vien lapsen ohjattuun harrastukseen.

**2 tuntia reipasta ulkoilua
ja kevyttä liikkumista:**

- Pyöräilemme tai kävelemme päiväkoitiin.
- Vaihdamme hissinn portaisiin.
- Taitamme matkan kauppaan kävelen tai pyörällä.
- Teemme retken lähimetsään, puistoon tai luontopolulle.
- Ulkoilutamme yhdessä perheen koiraa.
- Osallistumme taloyhtiön pihatalkoisiin tai teemme pihatöitä yhdessä perheen kanssa.
- TV:n katselun yhteydessä rutiiniksemme muodostuu tasapainoilu ja akrobatia.
- Jäämme bussista pois yhtä pysäkkiä aiemmin.
- Lähdemme viikonloppuna retkelle.

ALKUUN PÄÄSET NÄILLÄ OHJEILLA:

- Valitkaa perheesi kanssa yllä olevista liikkumisen tavoista 1–2 konkreettista tekoa. Lisää vinkkejä löytyy osoitteessa helsinki.fi/kuukausi
- Asettakaa liikkumistavoite näkyvälle paikalle kotinne. Viikon jälkeen voitte päättää, tuleeko kokeilusta rutiini vai keksittekö uusia tapoja. Oma tapa liikkuu löytyy varmasti.
- Jokainen teko on kehu arvoisen. Ei haittaa, jos välillä ei jaksa tai kolme tuntia tuntuu mahdottomalta. On hyvä lähteä liikkeelle pienin askelin.

Mistä tietää, liikkuuko oma lapsi riittävästi?

Elämä käsikirjoitetaan lapsena. Perusta liikkumiselle luodaan jo 3-vuotiaana. Opitut tavat kantavat läpi elämän. Kaikki eivät miellä itseään liikunnallisiksi. Silti jokainen meistä voi liikkua juuri itselleen sopivalla tavalla. Päivittäinen liike on lapselle yhtä tärkeää kuin uni ja terveellinen ravinto. Lapsi on saanut liikkua riittävästi, kun hänellä on energiaa tehdä asioita, hän syö hyvin ruoka-aikoina ja nukahtaa illalla touhukkaan päivän jälkeen levolliseen uneen. Liikkuva lapsi on onnellinen lapsi.

” Kaikkien ei tarvitse pitää urheilusta liikkuakseen.

Oleennaista on tehdä liikkumisesta päivittäinen rutiini.

Löydä kaikki liikkumisesta yhden linkin takaa

Tiesitkö, että Helsingin leikkipuistoissa on arkipäivisin ohjattua toimintaa? Oletko kuullut Liikuntahulinoista, joissa perhe voi liikkua yhdessä? Oletko jo löytänyt Helsingin luonnon? Kaupunkimme on pullollaan maksuttomia tai kohtuuhintaisia liikkumismahdollisuuksia koko perheelle. Osoitteesta [helsinkiliikkuu.fi](https://helsinki.fi) löydät kaiken tämän ja lisäksi paljon tietoa, vinkkejä ja mahdollisuuksia liikkumiseen osana jokapäiväistä elämää.

”**Liikkumisen ei tarvitse olla kallista.**



Löydä tapasi liikkua osoitteesta [helsinkiliikkuu.fi](https://helsinki.fi)
Jaa liikkumistapasi #HelsinkiLiikkuu

Helsinki tarttuu liikkumattomuuteen

Helsinki panostaa kaupunkilaisten liikkumiseen uudella ja jokaisen kaupunkilaisen arkielämää koskettavalla tavalla. Toimiin on ryhdytty, koska valtaosa meistä liikkuu oman hyvinvointinsa kannalta liian vähän ja istuu liikaa. Käynnissä on liki 60 toimenpidettä. Ne tähtäävät siihen, että liikkuminen on jokaiselle meistä helppo ja houkutteleva arjen valinta.

Liikkumisohjelma tarkoittaa esimerkiksi seuraavia asioita:



Teemme yhteistyötä neuvoloiden, päiväkotien, leikkipuistojen, liikuntapalveluiden ja lapsiperheiden kotipalvelun kanssa **liikkumismahdollisuuksien lisäämiseksi**



Otamme käyttöön yläkoululaisille suunnatun **digitaalisen harrastuspassin**



Varmistamme, että kaikki Helsingin **varhaiskasvatusyksiköt** liittyvät **Liikkuva varhaiskasvatus-ohjelmaan**



Rakennamme 75 kilometriä kantakaupungin **pyöräliikenneverkkoa** ja 3 000 uutta pyörätelinepaikkaa vuoteen 2021 mennessä



Koulutamme varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen **henkilöstöä liikunnallisen elämäntavan edistämiseen**



Lisäämme **kaupunkipyörien** käyttöä ja **määrää**



Parannamme kymmenen koulupihan liikkumisolosuhteita lisärahoituksella vuonna 2019–2020



Kehitämme liikkumista työpäivän aikana taukoliikuntasovelluksen ja Liikkuva työpaikka -toiminnan avulla



Myönnämme vuosittain **900 000 €** lasten ja nuorten **harrastustoiminnan kehittämiseen**



Teemme liikkumissopimusten vähintään 70 prosentille kotihoidon asiakkaista

Kukaan ei ratkaise liikkumattomuutta yksin tai yhdellä tempulla. Liikkuminen on koko Helsingin yhteinen tavoite.